Diakonie
Eine Welt Akademie

Methoden und Tools 2026

TERMIN

15.10.2026, 13:00 - 17:00

VERANSTALTUNGSORT

Tagungszentrum Steinergasse 3,
1170 Wien / Raum 2

TEILNAHMEBEITRAG

120 €

ANMELDUNG

Anmledung bitte bis spätestens
1.10.2026

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
dew-akademie@diakonie.at
https://dew-akademie.at

(Peri-)Menopause im Berufsalltag

Hormongesundheit stärken, Arbeitsleben bewusst gestalten

Hormongesundheit beeinflusst unsere Energie, Konzentration, Zusammenarbeit und Stressregulation stärker, als vielen bewusst ist. Diese Fortbildung vermittelt fundiertes Wissen über hormonelle Gesundheit und die (Peri-)Menopause als natürliche Lebensphase. Im Mittelpunkt stehen die Auswirkungen hormoneller Veränderungen auf das Berufsleben sowie alltagstaugliche Strategien zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens und der Arbeitsfähigkeit.

Inhalte

- Grundlagen der Hormongesundheit verstehen
- Die Perimenopause als prägende Lebens- und Entwicklungsphase einordnen
- Auswirkungen hormoneller Veränderungen auf Gesundheit und Arbeitsleben erkennen
- Ressourcen für Stressregulation, Energie, Schlaf und Konzentration stärken
- Diversität und unterschiedliche Lebensphasen am Arbeitsplatz sichtbar machen
- Eigene Erfahrungen reflektieren und in den Austausch kommen

Ziele

Die Teilnehmenden:

- erweitern ihr Wissen über Hormongesundheit und die Wechseljahre
- verstehen Zusammenhänge zwischen Hormonen, Gesundheit und Arbeitsleben
- stärken ihre Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten im Alltag
- entwickeln Verständnis für unterschiedliche Lebensphasen
- nehmen praktische Impulse für einen gesundheitsfördernden Arbeitsalltag mit

Zielgruppe

Alle, die sich mit Hormon-Gesundheit, Diversität und einem nachhaltigen Arbeitsleben auseinandersetzen möchten. Die Fortbildung richtet sich ausdrücklich an alle Geschlechter und alle Altersgruppen, denn Hormongesundheit geht uns alle an.

Referentin

Diakonie
Eine Welt Akademie

Evi Hellweger

Evi Hellweger verbindet internationale Wirtschaftserfahrung aus New York, Berlin und Madrid mit ihrer Tätigkeit als Supervisorin und Coachin. Ihr Schwerpunkt liegt auf den Themen Hormongesundheit, Wechseljahre und Diversität am Arbeitsplatz. Mit ihrer Arbeit stärkt sie Menschen und Organisationen darin, Wandel als Ressource zu erkennen.

Ausgewählte Aus- und Weiterbildungen:

- Coaching, Supervision und Organisationsberatung (ÖAGG)
- Systemisches Coaching und Psychodramatische Aufstellungsarbeit
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Ganzheitliche Frauengesundheit (Akademie der Naturheilkunde)
- Wechseljahre und Frauengesundheit aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin & 5-Elemente-Lehre nach TCM

Diakonie Eine Welt - Akademie gem. GmbH
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
Mail: dew-akademie@diakonie.at
Internet: dew-akademie.at

Bitte verwenden Sie zur Anmeldung unser Online-Anmeldeformular!

Bankverbindung
Erste Bank
IBAN: AT32 2011 1828 9497 7000
BIC: GIBAATWWXXX